

No.107

広報西原

THE NISHIHARA VILLAGE PUBLIC RELATIONS MAGAZINE
<http://www.vill.nishihara.kumamoto.jp/>



こうほうにしはら
霜月



やったネ!
自己ベスト更新

～小学校対抗長なわとび選手権～

2008
11
November



ONE SHOT

秋の全国交通安全タッチ運動に、春に続いて熊本県警の「ゆっぴー」が応援に来てくれました。ちなみに子くまの警察官らしいです（よく犬と間違われるのが悩みとか…）。 竹

今月の広報西原

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 村長就任あいさつ | …3 |
| 平成19年度決算 | …4 |
| むらのわだい News & Topics | …6 |
| 100歳の長寿を祝う、交通安全各種表彰、交通安全タッチ運動 熊本県民体育祭、環境学習会、にしはら保育園運動会 秋季道路品評会、中学校阿蘇郡市・県陸上競技大会 村内農家に宿泊、秋季ソフトボール大会 全日本ジュニア太鼓コンクール、6年生交流集団宿泊 | |
| 身近な犯罪から身を守ろう！ | …10 |
| ストップ・ザ・振り込め詐欺 | …12 |
| にしはら保育園入所ご案内 | …15 |
| こんにちは住民課です | …16 |
| おひさま通信 | …17 |
| シリーズ防災 (No37 火災予防) | |
| ホッとNEWS | …18 |
| いのちの教育 | …19 |
| 今月の情報【11月号】 | …20 |
| 社協便り | …22 |

村の人口

平成20年9月末現在

| | | |
|-----|---------|-----|
| 世帯数 | 2,267世帯 | +10 |
| 男 | 3,338人 | +5 |
| 女 | 3,475人 | +1 |
| 計 | 6,813人 | +6 |

うむらの
むらごき

お誕生おめでとうございます。平成20年10月15日現在

| 出生児名 | 性別 | 生年月日 | 保護者 | 地区名 |
|-------------------|----|----------|-------|-----|
| かつら いくま 桂 億稀 | 男 | H20.9.10 | 桂 志郎 | 万 徳 |
| たけうち ももは 竹内 百葉 | 女 | H20.9.13 | 竹内 晴彦 | 布 田 |
| えとう じゅん 江藤 潤 | 男 | H20.9.15 | 江藤 義幸 | 万 徳 |
| たさき ゆうと 田崎 優人 | 男 | H20.9.19 | 田崎真一郎 | 星ヶ丘 |

お悔やみ申し上げます。平成20年10月15日現在

| 故人名 (年齢) | 遺族氏名 | 地区名 |
|------------|-------|-----|
| 門岡 千歳 (75) | 門岡キイ子 | 万 徳 |



むらの月暦

西原村の今月の行事は、下記のようになっています。

| 日 | 曜日 | 行事/暦 | 備考 |
|------|----|---------------------------|-------|
| 11 月 | | | |
| 1 | 土 | 女性元気セミナー(改善センター) | |
| 2 | 日 | 河原フェスタ(河原小) | |
| 3 | 月 | 文化の日 | 燃 |
| 4 | 火 | 平成21年度保育所入所申込受付開始(28日まで) | ガ |
| 5 | 水 | 3歳児健診(改善センター) | 雑 |
| 6 | 木 | | |
| 7 | 金 | 戦没者追悼式(村民体育館) | 燃 |
| 8 | 土 | | |
| 9 | 日 | | |
| 10 | 月 | | 燃 |
| 11 | 火 | 母子手帳発行pm | 缶 |
| 12 | 水 | | ペ |
| 13 | 木 | | |
| 14 | 金 | | 燃 |
| 15 | 土 | 第9回西原村ふれあいまつり | EM配布日 |
| 16 | 日 | ※15日 西原村人権フェスティバル | |
| 17 | 月 | | 燃 |
| 18 | 火 | | 缶 |
| 19 | 水 | | |
| 20 | 木 | | |
| 21 | 金 | | 燃 |
| 22 | 土 | | |
| 23 | 日 | 阿蘇郡市町村対抗駅伝大会 勤労感謝の日 | |
| 24 | 月 | 振替休日 | 燃 |
| 25 | 火 | 母子手帳発行pm | 缶 |
| 26 | 水 | 寿生大学 | |
| 27 | 木 | お誕生学級amひよこ学級pm(改善センター) | |
| 28 | 金 | | 燃 |
| 29 | 土 | 第2回子ども食育まつり(改善センター) | |
| 30 | 日 | ふるさとキャラバン公演(西原中体育館) EM配布日 | |
| 12 月 | | | |
| 1 | 月 | | 燃 |
| 2 | 火 | 平成21年度保育所入所申込者面接 | 缶 |
| 3 | 水 | | 新 |
| 4 | 木 | | |
| 5 | 金 | | 燃 |
| 6 | 土 | | |
| 7 | 日 | | |
| 8 | 月 | 母子手帳発行pm | 燃 |
| 9 | 火 | | ガ・粗 |
| 10 | 水 | | 白 |

ごみは、燃：燃えるごみ/粗：粗大ごみ/缶：空き缶、空きビン/ガ：ガラス、せともの
雑：雑誌、チラシ/新：新聞紙、ダンボール/ペ：ペットボトル/白：牛乳パック、白色トレイ

共生協働の住みよい村づくり

村長就任にあたり一言ごあいさつを申し上げます。このたび、村民の皆さまの心強いご支援により、今後4年間の村政の舵取りをさせて頂くことになり、その職責の重さを痛感しています。

西原村は豊かな自然環境と人との共生により、順調に発展を遂げてまいりました。先輩方が残して下さったこの村を更に大きく豊かな村にして、次世代の若者たちが夢を持てる村づくりを目指してまいります。ここで村政運営に対する私の基本姿勢の一端を申し上げます。

財政問題

現在、熊本県の危機的財政状況を受け、補助金等の見直しや投資的経費の抑制など、抜本的な見直しに取り組む報告が示されています。

本村の財政も依然として厳しい状況にあります。今後一層の財政基盤の強化を図り、経済力を高めてま

いります。そのためにも企業誘致に力を入れ、企業の受け入れ体制の整備を進めてまいります。

合併問題

村の将来を決定する大事な問題であり、村議会及び村民総意の選択で合併を進めていきたいと考えます。少し準備期間をおかせて頂いたのち、村民の方々に再度意向をお聞きし、その結果、合併という結論に達した際にはその意思を尊重し、合併を推進してまいります。

農業問題

村の基幹産業である農業を取り巻く情勢は、原油の高騰等により厳しさが加速しています。また、農家の高齢化に伴い、特産の甘藷においても生産者、面積とも減少の傾向をたどっています。

今後は農家、農協、行政が一体となり新しい作物の選択に取り組む、

西原ブランドの開発に努め、農業生産基盤の振興に努めてまいります。

福祉の充実

高齢化社会に伴う福祉の充実を図り、共生協働の福祉の村づくりを進めてまいります。将来を見据え、お年寄りの方々が安心して村で暮らせる環境づくりを推進していく考えであります。

環境対策

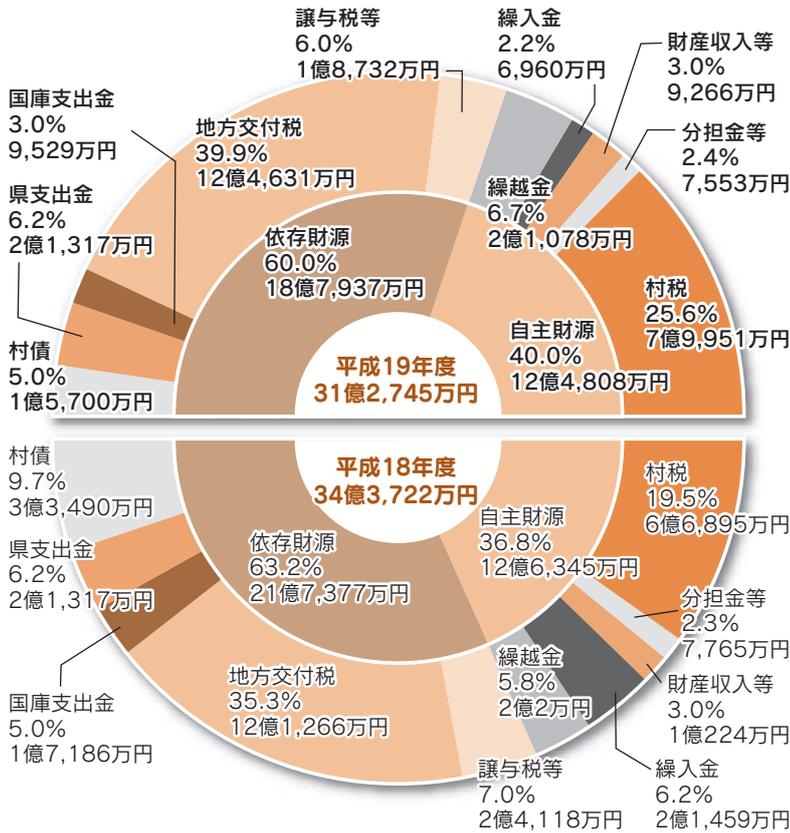
企業の受け入れにも環境の整備は必要不可欠であります。生活に密着した環境対策や、高遊地区を中心とする臭気対策など、住み良い村づくりに取り組んでまいります。

私に与えられた4年間の任期、一つずつ問題解決をしながら豊かな村づくりを目標に掲げ進めてまいります。今後の村政運営に村民の皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます、就任のごあいさつといたします。



平成19年度

決算



歳入総額 31億2,745万円

村税 7億9,951円 (1億3,056万円・19.5%増)

- ・住民税：税源委譲により、村民税所得割の課税標準額200万円以下の場合、3%課税が6%課税になったことによる個人所得割の増。
- ・固定資産税：宅地の負担調整増、新增築家屋の増、償却資産の増等による。
- ・法人税：電子部品製造業、電気、精密機器製造業等の税額が増加し、その他の製造業やサービス業、建設業の減額を大きく上回ったことによる。

地方交付税 12億4,631万円 (3,365万円・2.8%増)

- ・普通交付税：税源移譲・定率減税廃止のための個人所得割の増、頑張る地方応援プログラム及び行革努力の反映等により1,828万円増
- ・特別交付税：頑張る地方応援プログラムの創設により1,537万円増

国庫支出金 9,529万円 (▲7,657万円・44.6%減)

- ・西原中学校体育館改築事業：7,939万円減
- ・辺地共聴施設整備事業補助金(地テジ対応共同アテ整備)：189万円増
- ・浄化槽設置整備事業費国庫補助金：242万円減
- ・公共土木施設災害復旧事業費国庫負担金：997万円減
- ・後期高齢者医療制度創設準備事業費補助金：495万円増

地方債 1億5,700万円 (▲1億7,790万円・53.1%減)

- ・一般公共事業債：670万円増
大津南部農免農道整備事業、布田地区ほ場整備事業負担金
- ・一般単独(防災対策(旧：自然災害))：1,540万円減
単県砂防事業負担金、単県急傾斜崩壊対策事業負担金
- ・一般単独(臨道債)：800万円増 烏子地区ふるさと農道整備事業
- ・臨時財政対策債：1,280万円減

繰入金 6,960万円 (▲1億4,499万円・67.6%減)

- ・財政調整基金：200万円増
- ・文化財等保護基金：300万円増
- ・他会計繰入金(介護)：10万円増
- ・公共施設整備基金：8,800万円減
- ・減債基金：3,650万円減

平成19年度の一般会計および特別会計の決算が8月の西原村議会定例会で認定されました。

決算とは、村にどのようなお金が入ってきて、どのように使ったかをまとめた村の実績報告です。村が行っているさまざまな事業は、村民の皆さんが納められた税金や、国・県からの補助金などでまかなわれています。

平成19年度一般会計歳入総額は**31億2,745万円**、一般会計歳出総額が**28億9,246万円**となり、前年度に引き続き、「最低限の予算で最大の効果を上げる」べく効率的な予算執行、行財政運営に努め、**経常収支比率が87.7%**(対前年度1.2ポイントの減)と財政の健全化を進めることができました。

統計上の決まりにより算定していますので、決算書と異なる部分があります。あくまでも決算の動向を知る資料としてご覧ください。また、詳細については、西原村ホームページに掲載します。

特別会計決算

| 特別会計 | 歳入 | 歳出 |
|------------|---------------|---------------|
| 国民健康保険 | 8億 3,115万円 | 7億 7,471万円 |
| 老人保健 | 8億 3,688万円 | 7億 9,978万円 |
| 介護保険 | 4億 1,658万円 | 3億 8,500万円 |
| 中央簡易水道事業 | 1億 102万円 | 7,562万円 |
| 森林開発公団分収造林 | 2,617万円 | 2,569万円 |

工業用水道事業

| 区分 | 歳入 | 歳出 |
|------------------------|---------|---------|
| 収益的収支 | 1,953万円 | 1,074万円 |
| 資本的 | 収 支 | 472万円 |
| 補てん財源 (建設改良・減債積立金等) | 472万円 | — |

財政用語の基礎知識

歳入

家庭の家計簿でいう収入にあたります。村税をはじめ使用料や手数料といった村が自ら調達できる**自主財源**と、地方交付税や国庫支出金といった国などに依存する**依存財源**に分けられます。

村税

村民の皆さんから村に納めていただいた税金（村民税、固定資産税、軽自動車税など）です。

地方交付税

各地方自治体の財政的な不均衡を調整し、どの地域に住んでいる人にも標準的な行政サービスや基本的な社会資本設備が提供できるように国税の一部（所得税、法人税、酒税、消費税、たばこ税）が地方自治体に交付されるお金です。

国庫・県支出金

国や県から、村で行う各種事業や災害復旧などの特定の事業の経費に対し、委託金や補助金などの形で交付されるお金です。

村債（地方債）

大きな事業を行うために国や県、金融機関などから借り入れるお金です。

歳出

家庭の家計簿でいう支出にあたります。主に人件費や公債費といった義務的経費、普通建設事業費といった投資的経費とその他の経費に分けられます。

人件費

職員や特別職の給与、議員および各種委員会の委員報酬に要する経費です。

扶助費

社会保障制度の一環として、児童手当や乳児・老人・重度心身障害者の医療費などに使われるお金です。

公債費

村が借り入れたお金の元金の償還と利子の支払いに要する経費です。

普通建設事業費

道路、橋梁などの整備や公共施設の増改築に要する経費です。

物件費

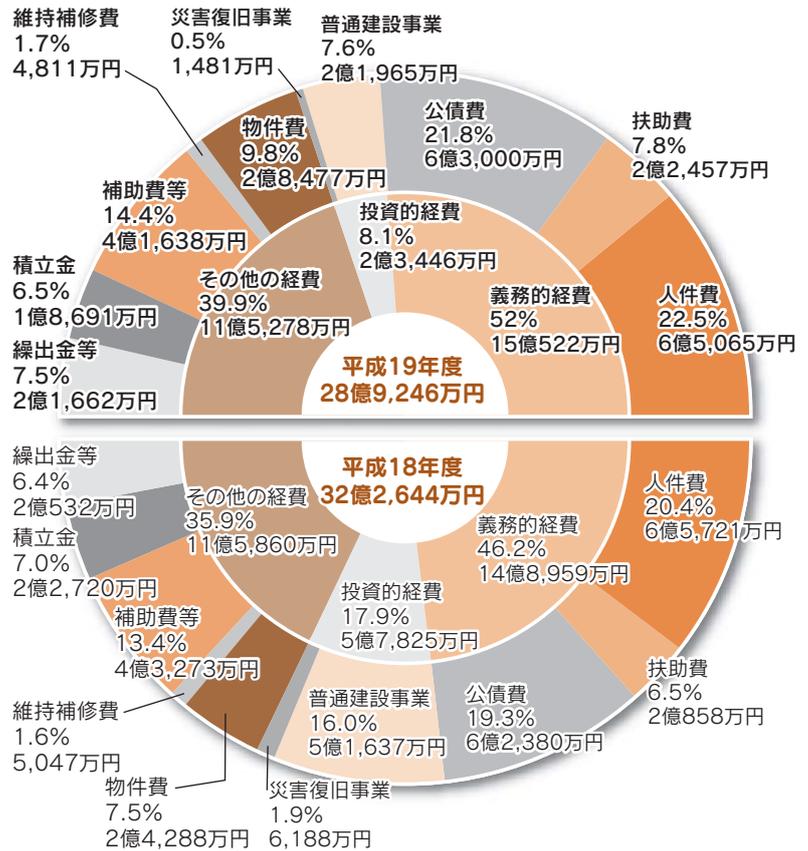
消耗品、交際費、業務委託料などに使う経費です。

補助費

各事業や団体への補助金、負担金に要する経費です。

維持補修費

村が管理する公共施設などの維持や管理のための費用です。



歳出総額 28億9,246万円

人件費 6億5,065万円 (▲656万円・1.0%減)

- ・ 区長、分館長、衛生班長、その他委員等報酬：312万円増
- ・ 職員給与等：1,031万円減
- ・ 時間外勤務手当（国政選挙等）：697万円増

公債費 6億3,000万円 (620万円・1.0%増)

- ・ 臨時経済対策債（H13許可：道路改良事業）の償還終了：1,338万円減
- ・ 公営住宅建設事業債（S61許可）の償還終了：260万円減
- ・ 過疎債(H6許可：万徳宮山線道路改良事業等)の償還終了：923万円減
- ・ 過疎債(H6許可：土林瓜生迫線道路改良等)の償還終了：1,020万円減
- ・ 過疎債(H6許可：老人ホーム湯の里荘改築負担金)の償還終了：348万円減
- ・ 辺地債(H16許可：滝地区農村景観整備等)の償還開始：2,191万円増
- ・ 臨時財政対策債（H15、H17許可）の償還開始：1,746万円増

普通建設事業 2億1,965万円 (▲2億9,672万円・57.5%減)

- うち補助事業費 2億9,367万円減
- ・ 辺地共聴施設整備工事（地デジ対応共同アンテナ整備）：567万円増
- ・ 古閑地区農道環境整備事業交差点改良工事：1,853万円減
- ・ 西原中学校体育館改築工事：2億7,544万円減
- うち単独事業費 182万円増
- ・ 烏子地区ふるさと農道整備：1,151万円増
- ・ 地区水道配水管布設替工事（代行事業）：680万円増
- ・ 河原地区観光トイレ新築工事：760万円増
- ・ 西原中学校体育館改築工事(単独分)：4,094万円減



繰出金 2億1,661万円 (1,129万円・5.5%増)

- ・ 国民健康保険事業：28万円増（6,307万円）
- ・ 介護保険事業：179万円減（6,728万円）
- ・ 老人保健事業：1,367万円増（7,801万円）
- ・ 簡易水道事業：285万円減（705万円）

補助費等 4億1,638万円 (▲1,635万円・3.8%減)

- ・ 一部事務組合：100万円減
- ・ 補助交付金：1,680万円減

おめでとうございます
100歳の長寿を祝う

敬老の日にちなみ9月18日、今年度100歳を迎えられる方のお祝い訪問がありました。本村では、明治41年～42年生まれの3人の方々が対象となり、それぞれのご自宅で阿蘇地域振興局保健福祉環境部長から内閣総理大臣表彰状が伝達され、熊本県と西原村からは記念品などが贈られました。また、西原村社会福祉協議会から花束が贈呈され、受賞者はにこやかな表情を浮かべられていました。

この日は、家族や親族もお祝いにかけつけられ、皆さんで長寿を喜びました。今後もますますのご健康をお祈りいたします。



◀内閣総理大臣からの表彰状伝達



◀藤田シゲトさん（下小森）



◀大谷 藤枝さん（万徳）



◀岩本ヨシエさん（小園）

交通安全各種表彰
交通安全を心がけましょう

9月20日に菊陽町図書館ホールで、大津警察署管内4市町村が集う大津地区交通安全推進大会が開催されました。その中で、本村から交通安全推進活動や啓発などの功績が認められた3人の方が表彰を受けられました。

また、9月29日には役場大会議室で、熊本県交通安全協会無事故運転者の表彰式が行われました。20年、30年、40年と永年にわたり安全運転を心がけられたドライバーに対して表彰状が贈られました。受賞者は次のとおりです。（敬称略）



▶永年無事故運転表彰の受賞者

- 40年表彰 秋吉 かほる 秋吉 隆 内田 ミヤ子
片島 義徳 杉本 彰 廣島 シズ子
村上 凡夫 村上 レイ子
30年表彰 石谷 光世 緒方 シヅカ
東 まさ子 東田 則子
20年表彰 鈴木 千賀子



▶緑十字銅賞受賞者

- 九州管区連盟表彰
坂田 和博
同 緑十字銅賞
矢島 國秋
同 緑十字銅賞
貴田 和廣

9月25日、秋の全国交通安全運動に伴い、にしはら保育園年長児や交通指導員、交通安全母の会、安管事業所、トラック協会菊池支部の協力のもと、ドライバーに安全運転を呼びかけるタッチ運動がJA西原中央支所で実施されました。今回は母の会による手づくり石鹸も運動の啓発グッズとして配布され、園児から「安全運転をお願いします」と大きな声で呼びかけられると、ドライバーの皆さんは笑顔で応えていました。

22日の夕方には、セブンイレブン前で交通安全活動推進員による自転車の無灯火指導が行われ、運転者に早めの点灯や反射タスキの装着を呼びかけました。

秋の全国交通安全運動
安全運転をお願いします



▶ドライバーに呼びかける園児

第63回熊本県民体育祭

雨にも負けず西原パワー全開！

9月20・21日の2日間にわたり、玉名郡市内において第63回熊本県民体育祭が開催されました。大会2日目はあいにくの雨模様で、残念ながら競技が途中で中止となってしまいましたが、本村からは7種目に38名の選手が出場し、阿蘇郡市の代表として西原パワーを発揮した大会となりました。結果は次のとおりです。

大会結果 (敬称略)

| | | |
|------|-------------------|------|
| 優勝 | ゲートボール女子 | 軟式野球 |
| | ソフトボール女子(オール阿蘇) | |
| 3位 | 陸上60代3,000m: 田村勝春 | 銃剣道 |
| 7位 | ボウリング | |
| ベスト8 | バドミントン | |



◀ゲートボール女子



◀軟式野球

9月26日、風力発電などの新エネルギーや環境について学ぶ「風の子塾」が開かれ、河原・山西小学校の5年生が参加して、「阿蘇にしはらウィンドファーム」を訪れました。今年で3回目を迎え、風力発電所の運営に出資しているアサヒビールと電源開発の主催によるものです。

児童たちは、「日本の凧の会」の野尻耕喜さんに指導を受けながら、和紙と竹ひごを使って環境メッセージ入りの手づくり凧を作成。さっそく凧揚げに挑戦して風の力を体感していました。また、担当者から説明を受けながら風車タワー内部の見学もあり、さらに理解を深めていました。

環境学習会「風の子塾」 青空を舞う手づくり凧



◀凧揚げで風の力を体感



▲3歳児親子競技



▲2008輝けマーチング



▲2歳児ダンス



▲年長児バトンタッチリレー

にしはら保育園運動会 園児のパワーが溢れる一日

10月5日、第6回を迎えるにしはら保育園運動会が行われました。当日は朝から雨が降っており、急きょ場所をトレーニングセンターに移しての開催となりました。慣れない環境に最初は園児たちも戸惑い気味でしたが、いざ開会式が始まると堂々とした入場行進をみせ、元気よく体操したり歌ったりしていました。

そして、毎日一生懸命練習してきたかけっこやダンスといったプログラムでは、園児たちが会場いっぱいを使ってその成果を披露してくれ、わが子の成長を逃すまいとビデオやカメラを手に夢中でその様子を追いかける保護者の姿もありました。泣き顔あり笑い顔ありで園児たちのパワーがはじける一日となりました。

秋季道路品評会

春と秋の総合審査結果を発表

9月30日、村内の村道・県道を対象とする秋季道路品評会が実施されました。村長、議長をはじめ産業教育常任委員の新メンバーで行う初めての品評会ということで、あいにくの雨天となりましたが念入りな審査が行われていました。品評会前の週末には、各地区で道路や側溝の清掃作業に汗を流される住民の姿が見かけられました。



◀ 医王寺地区村道

今回は、春季・秋季道路品評会の総合審査結果を発表します。結果は次のとおりです。



◀ 布田地区県道

平成20年度道路品評会結果

【村道の部】

| | | |
|----|--------|-----|
| 優等 | 1,832点 | 医王寺 |
| | 1,789点 | 小野 |
| 1等 | 1,734点 | 葛目 |
| | 1,731点 | 出の口 |
| | 1,727点 | 宮山 |
| | 1,678点 | 多々良 |
| 2等 | 1,669点 | 上鳥子 |
| | 1,667点 | 大切畑 |
| | 1,625点 | 桑鶴 |
| | 1,613点 | 布田 |
| | 1,591点 | 下古閑 |
| | 1,583点 | 袴野 |

【県道の部】

| | | |
|----|--------|-----|
| 優等 | 1,700点 | 布田 |
| 1等 | 1,640点 | 葛目 |
| | 1,607点 | 上鳥子 |
| 2等 | 1,605点 | 袴野 |
| | 1,598点 | 日向 |
| | 1,594点 | 馬場 |
| | 1,577点 | 多々良 |



(等級、点数、地区名の順)

阿蘇郡市大会 (5位まで掲載 数字は学年 ※は県大会出場)

女子

- 100m 1位 満崎千里 (1) 2位 手嶋いづみ (1) ※
- 400m 2位 手嶋いづみ (1)
- 800m 1位 原田侑奈 (1) ※ 5位 加藤菜 (1)
- 80mH 1位 藤本優未 (3) 3位 山本幸子 (3)
- 100mH 1位 藤本優未 (3) ※…大会新
- 走幅跳 1位 満崎千里 (1) ※ 2位 藤吉杏奈 (3) ※
- 走高跳 4位 松原未波 (2) 5位 山本幸子 (3)
- 1年400mR 1位 ※
- 代表400mR 1位 ※

男子

- 走高跳 1位 藤川裕太 (2) ※
- 砲丸投 1位 村上祐紀 (3) ※
- 三段跳 1位 木下和真 (3) ※
- 5位 大串優太 (2)
- 100m 3位 緒方政弥 (1)
- 2年400mR 4位
- 1年400mR 5位



▲郡市大会 木下選手

県大会

女子

- 100mH 1位 藤本優未 (3)
- 1年400mR 7位

男子

- 三段跳 3位 木下和真 (3)
- 砲丸投 6位 村上祐紀 (3)
- 棒高跳 5位 廣瀬健一郎 (2)
- 6位 浦本綾太 (1)
- 7位 千原忠介 (3)
- 8位 河野悠生 (2)



▲県大会 藤本選手

阿蘇郡市・県陸上競技大会

西原中女子の活躍が光る



▲郡市中体連大会に出場した選手たち

9月25日、阿蘇農村公園陸上競技場「あぴか」で、阿蘇郡市中体連陸上競技大会が開催されました。当日は時おり雨が降り、あいにくのコンディションでしたが、各種目で西原中学校の選手が多数入賞を果たし、県大会出場の切符を手にしました。また、学校対抗の部では女子が2位、男子が7位となり、総合で3位の成績を残しました。

そして10月11、12日には、県民総合運動公園陸上競技場で、熊本県中学校総合体育大会陸上競技が開かれました。阿蘇郡市大会を突破した選手たちが、自己ベスト更新や入賞を目指して競技に挑み自分の持てる力を発揮しました。結果は次のとおりです。(敬称略)

村内農家に宿泊

中学生が農業弟子入り

▶ 受入農家の方と記念撮影



10月1日から2泊3日の日程で、西原中学校1年生66人が村内の農家に泊まり、農業を体験する“農泊体験”が行われました。これは、地域との交流とキャリア教育を兼ねて初めて実施されたもので、2人から4人のグループに分かれた生徒たちは、18戸の協力農家にお世話になり、からいもの収穫や肥育牛の世話といった農作業に励みました。

慣れない作業に最初は戸惑う生徒もいましたが、農家の方とのふれあいを通して農業の苦労や喜びといった学校ではなかなか学べないことが経験でき、有意義な3日間を過ごせたようです。ご協力下さった皆さん、大変お世話になりました。

西原村ソフトボール愛好会主催の秋季ソフトボール大会が、10月1日から8日にかけてナイターで開催されました。村民グラウンドで行われた大会には7チームが参加し（2パートリーグ戦方式）、連日好ゲームが続く中、決勝戦はMクラブとオール西原の対戦となり、夏季大会と同一カードの組み合わせで、大接戦になりました。

そして、自力に勝るMクラブがオール西原を11対6と最終回で逆転して優勝を果たし、一昨年度から続いている連続優勝記録を「8」に伸ばしました。この“常勝チーム”Mクラブの優勝記録を阻止するのはどのチームか、来シーズンに注目です。

秋季ソフトボール大会

Mクラブ8期連続優勝



◀ 8期連続優勝のMクラブ

全日本ジュニア太鼓コンクール 秋空のもと力強い響き

▶ 熊本城をバックに演奏



10月12日、「秋のくまもとお城まつり」が開催された熊本城竹の丸特設ステージで、熊本城太鼓響演会が催されました。このイベントの中で開かれた全日本ジュニア太鼓コンクール熊本大会に、にしはら夢運太鼓が出演しました。

大会には県内各地から大勢の参加があり、少々緊張した面持ちのメンバーでしたが、本番はさわやかな秋空のもと壮大な熊本城をバックに力強いバチさばきを披露し、たくさんの観客から盛んな拍手を送られていました。夢運太鼓の子どもたちは、毎週水曜日の練習をがんばっており、11月に開催される西原村ふれあいまつりへの出演も予定されています。

風の里キャンプ場を会場に10月13日から2泊3日の日程で、山西・河原の両小学校6年生57人が参加して、交流集団宿泊が実施されました。青少年健全育成および交流体験活動の一環として昨年から開催されており、村の自然に触れながら「自分たちのことは自分でする」を基本に、竹を使ったマイ箸づくりに挑戦したり、キャンプファイヤーや星空観察会を楽しんだりして、昼間は各学校で通常の授業を受けるというものです。

飯ごうを使った食事の準備も互いに協力しながらおいしい料理ができ上がり、交流を通じて来春には中学校で共に学ぶ児童同士、友情を深めることができましたようです。

6年生交流集団宿泊

友情を深める3日間



◀ 竹で作ったマイ箸が完成



身近な犯罪から身を守ろう!

近年、訪問販売や電話勧誘販売等の契約に関する消費者トラブルが増加しており、悪質で巧妙な手口による犯罪の被害が後を絶ちません。そこで、このような被害にあわないために、防犯に関する情報や主な犯罪の手口をご紹介します。慌てず、冷静な対応で自分の身を守りましょう。

ご存じですか？“クーリング・オフ”（無条件契約解除）

消費者がいったん申込みや契約をした場合でも、契約の内容を明らかにした書面の交付を受けた日から一定期間は、消費者に熟慮する期間を与え、頭を冷やして（クーリング）考えた結果、必要がないと思ったら、消費者からの一方的な申込みの撤回や契約の解除を認め、契約から解放される（オフ）というものです。

訪問販売や**電話勧誘販売**で契約した場合、「特定商取引法」で指定された商品・サービス・権利については、クーリング・オフの記載のある契約書面を受け取った日から起算して**8日以内**（マルチ商法及び内職・モニター商法では**20日以内**）であれば無条件で契約解除や申込みの撤回ができる制度です。

路上で呼び止められて店へ連れて行かれた場合や、目的を告げられずに電話などで店舗等へ呼び出された場合も適用されます。

クーリング・オフの方法

- ・クーリング・オフは、証拠が残るように必ず書面に出しましょう。
- ・ハガキを郵便局で配達記録郵便にして出すか、内容証明郵便であればさらに確実です。
- ・ハガキの場合は、必ずハガキ両面のコピーを取っておきましょう。
- ・クレジットを利用した場合は、販売店と信販会社の両方へ出しましょう。

解約通知の例文

| | | | | | | |
|-------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|--------|------|
| 販売会社宛 | 郵便はがき | 切手 | 〇〇〇-〇〇〇〇 | (表面) | 契約解除通知 | (裏面) |
| | (販売会社住所) 〇〇県〇〇〇〇番地 (販売会社名) 〇〇会社〇〇〇〇代表者 様 | 平成〇年〇月〇日に貴社と契約しました〇〇(商品名)は、解除します。 商品は早急にお引き取りいただき、支払いました〇〇〇円をお返してください。 平成〇年〇月〇日 住所 氏名 | | | | |
| 信販会社宛 | 郵便はがき | 切手 | 〇〇〇-〇〇〇〇 | (表面) | 契約解除通知 | (裏面) |
| | (信販会社住所) 〇〇県〇〇〇〇番地 (信販会社名) 〇〇会社〇〇〇〇代表者 様 | 平成〇年〇月〇日に〇〇(販売店名)と契約しました〇〇(商品名)は、解除します。 平成〇年〇月〇日 住所 氏名 | | | | |

●クーリング・オフ期間を経過した場合は？

・・・販売方法に問題があれば解約交渉ができます!

- 契約の勧誘時に、業者がウソの説明をして、消費者がそれを信じて契約した。(特定商取引法・消費者契約法にもとづき契約取消し)
- 消費者が帰ってくださいと言ったにもかかわらず、事業者が帰らず消費者が困惑して契約した。(消費者契約法にもとづき契約取消し)

こんな商法にはご用心!

住宅の補修工事

無料で検査するなどの名目で近づき、「このままでは危ない。キャンペーン中なので安くする。」などと言い unnecessary 改修工事の契約をさせられます。

(その場で契約せず、見積りを取って他の業者と比べるなど十分検討しましょう。)

白蟻駆除

「白蟻の点検に来ました」と言っ、床下に潜り込み、「柱が腐っている」「家が傾いている」と言っ不安に陥れ、高額な契約を迫ります。

(あわてて契約しないで、信頼のおける専門家に家を見てもらい、指摘が本当か確かめましょう。)

催眠商法

洗剤や卵などを無料で配ると言っ集会所等に人を集め、一種の興奮状態の中で高価な羽毛ぶとん等を買わせます。

(「おまけ」につられ、不要なものまで買っ後悔しないためにも、会場に近づかないようにしましょう。)



消火器 火災報知器等 の販売

「消防署(の方)から来た」「一般家庭にも設置義務がある」など言っ、消火器・火災報知機等の購入・点検や詰め替えを勧めます。

(その場ですぐに契約をせず、最寄りの消防署等に確認してからでも、遅くはありません。)



電話勧誘 商法

「〇〇を送らせてほしい」という電話があり、あいまいな返事をすると、後日身に覚えがない商品が送りつけられ、料金を請求されます。

(要件を聞いて必要ないと思ったら、「いいません」「買いません」「お断りします」「今後、この件で2度と電話しないでください」など、手短かにきっぱりと断ることが大事です。特定商取引法では、電話勧誘販売を断っている人への再勧誘は禁止されています。)

健康機器

「病気が治る」「万病に効く」と健康機器の購入を勧められたり、集会所へ行ったら買わされた、など。使用したら、体質に合わず、かえって体の具合が悪くなったという苦情も寄せられています。

(厚生労働省の製造承認は「血行を良くする」「疲労を回復する」等といった効果です。説明をうのみにせず慎重に。心臓病などでは使用できないものもあります。)

悪質商法の被害に遭わないための10の心得

- ①「うまい話はこの世にない」を肝に銘じておく。
- ②「タダより高いものはない」を肝に銘じておく。
- ③見知らぬ人の親しげな接近には要注意。
- ④相手の身なりや態度に惑わされない。
- ⑤契約の意思がないのなら最初にきっぱりと断る。あいまいな返事をしない。
- ⑥長話をしない。
- ⑦簡単に玄関に入れない。家に上げない。
- ⑧預貯金などのプライバシーを明かさない。
- ⑨その場で契約しない。
- ⑩不審を感じたら家族や公的な相談機関に早めに相談する。

少しでもおかしいと思ったら、一人で悩まずに相談しましょう。



消費生活に関する相談窓口

◆熊本県消費生活センター

☎096-354-4835 (平日9:00~17:00)

テレホンサービス【クーリング・オフ】

☎096-322-0999 (年中無休)

◆熊本県警察本部生活環境課

悪質商法についての相談

☎096-385-1110 (8:30~17:30)

◆役場総務課 情報政策係

☎279-3111



“ATM”“携帯電話” ときたら 「振り込め詐欺」の 危険が大!

ストップ・ザ・振り込め詐欺

今年に入って振り込め詐欺事件の被害額が過去最高ペースで増加しており、平成20年9月末日現在、被害総額は熊本県内で約2億300万円を超えています。西原村では今のところ被害は発生していませんが、大津警察署管内では22件発生しています。

相手は『騙しのプロ』です。いつ、どのような場面で被害に遭うかわかりません。「私のだまされるわけがない」「私だけは大丈夫!」なんて思っていますか? 実はそんな人ほど被害に遭いやすいそうです。

“ATM”や“携帯電話でのやりとり”ときたら、決して一人ですぐに振込みをせず、身近な人や公的機関に相談・確認をしましょう!

オレオレ詐欺

電話を利用して親族、警察官、弁護士等を装い、交通事故の示談金や会社でのトラブルなどの名目で、現金を預金口座等に振り込ませる。

注意 必ず本人や勤務先等へ事実確認を! 事前に電話番号を変えたとの嘘にも要注意!

架空請求詐欺

郵便、インターネット等を利用して不特定多数の者に対し、架空の事実を口実とした料金を請求する文書等を送付するなどして、現金を預金口座等に振り込ませる。

注意 心あたりがないものには一切応じない!

融資保証金詐欺

実際には融資しないにも関わらず、融資する旨の文書等を送付するなどして、融資を申し込んできた者に対し、保証金等を名目に現金を預金口座等に振り込ませる。

注意 融資を前提として振り込ませることは絶対ありません!

還付金等詐欺

官公庁の職員を名乗り、税金等の還付金名目で、税金等を還付する手続きであるかのように装って、ATMまで誘導して操作させ、自己の口座から相手方の口座へ現金を振り込ませる。

注意 官公庁がATMを操作させることはありません!

【問合せ先】大津警察署 ☎096-294-0110 役場総務課防犯係 ☎279-3111

秋季全国火災予防運動

11月9日(日)~15日(土)



火のしまつ
君がなくて
誰がする

火災が発生しやすい気候となる時季を迎えるにあたり、火災予防思想の一層の普及を図り、もって火災の発生を防止し、高齢者等を中心とする死者の発生を減少させ、財産の損失を防ぐことを目的として実施します。

尊い生命と財産を護り、安全、安心な生活をするためにもう一度、火災危険要因のチェックをして下さい。

西原村消防団
高遊原南消防本部

関東にしはら会 10周年のつどい

関東にしはら会は、平成11年11月に開催の「西原村民のつどい」から、来年で10周年を迎えます。そこで、2年に1度の定時総会とは別に「関東にしはら会10周年のつどい」を開催することになりました。



会長 矢野信一さん

今回は、村のイベント、小・中学校や各集落の近況、産業・文化の状況等を中心とした詳しい紹介があります。

また、毎年西原村で実施されているフォトコンテストに入選した作品を受付ロビーに展示して、村の素晴らしい風景写真等を楽しんでいただく企画を予定しています。

日時 平成21年2月15日(日) 12:00~16:00

内容 西原村の近況報告、懇親会

場所 スクワール麴町 5階全芙蓉の間

最寄駅 JR四ツ谷駅(麴町口)正面

地下鉄丸の内線・南北線四ツ谷駅より徒歩1分

【問合せ先】関東にしはら会運営幹事長 大谷

☎090-6007-9056

劇 ふるさとときやらばん公演 団
FURUSATO CARAVAN

地震カサシ

きみは災害列島のヒーローだ

当世流行面白一座

制作 劇団ふるさとときやらばん

※観覧対象は中学生以上。乳幼児及び小学生の方は入場できません。
 作・演出 石塚克彦 振 付 山澤薫世 露村勝
 演出助手 天城美枝 劇団ダンススタッフ
 音 察 寺本建雄 ナレーション ひろつか順子

平成20年

11月30日(日)

開場18:00 / 開演18:30

西原中学校体育館

主催：西原村ふるさとときやらばん公演実行委員会 文化庁

協力：西原村 西原村消防団

料金：前売券3500円 中学生2500円
 (当日券500円UP)

お問い合わせ先
 西原村役場総務課 消防団係
 ☎096-279-3111





災害列島ニッポンで、愛のために闘う人びと 勇気と愛と心の楽しさが踊るミュージカルプレイ!

いまニッポンを襲っている災害は地震や洪水や火事だけではない、
地方の財政難もまた災害のように直撃している。

あなたときみの大切な家族や命を災害から守るのは誰だ!

それは御近所の底力・助け合いと自分のくらす地域への愛だ!

このものがたりは、若くせつない愛と、年季の入った夫婦の愛と、70歳を迎えた
第2の人生に再び恋の炎を燃やす愛。いくら消防団でも愛の炎は消せないが、
愛は連帯をつくり人びとを災害から立ちあがらせてくれる。人生は楽しいと。

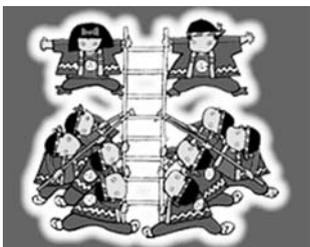
(撮影: 英 伸三)



ちょっとだけ泣き過ぎました。 共感し感動し感銘。

地域や消防団を日常目線で描いたミュージカル。「そう
そう」とうなずけるシーンが数多く、共感し、感動し、涙
する場面も。

とにもかくにも、公演時間もチケット代も無駄と思わせ
ない、この「地震カミナリ火事オヤジ」を見てほしいで
す。地域コミュニティ、消防団の必要性、郷土を愛し、盛
り上げようとする気持ち。そんな忘れ物の答えが見つかる
ミュージカルだと思います。全国では約300公演、熊本
県内では2回目となるふるさととき
やらばんを、本物のミュージカル
を、多くの住民の皆さんに見て聞
いて感じて楽しんで頂きたいと思
っています。ぜひ!



たかし

劇団ふるさとときやらばん

1983年東京都小金井市を本拠地に創設さ
れ、日本人のためのミュージカルの創作と
全国各地での上演活動を行うミュージカル
カンパニーである。

作・演出の石塚克彦、音楽の寺本建雄、振
付・演出の天城美枝によりこれまで作り出
された舞台作品は、第40回記念文化庁芸術
祭賞、日本舞台芸術家組合賞、第6回日本イ
ベント大賞最優秀企画賞、第19回菊田一夫
演劇賞、第4回スポニチ文化芸術大賞グラン
プリ、第2回東京芸術劇場ミュージカル月間
公演優秀賞など、数々
の賞を受賞した。

また振付には小澤薫
世、タップの栗村勝を
加え贅沢な創作スタッ
フ陣となっている。



劇団 ふるさとときやらばん

〒184-8577 東京都小金井市本町6-5-3
☎042(381)6721 ☎042(383)8614
<http://www.furucara.com>

保育所入所でご案内

平成21年度から、にしはら保育園へ新規に入所を希望される方は、次の日程で入所申込みを受け付けます。

現在、にしはら保育園に通園中の園児については、別途継続入所確認書の提出が必要となります。

受付場所 にしはら保育園

受付期間 11月4日(火)～28日(金)

面接

12月2日(火) 9時～13時

にしはら保育園子育て支援室

入所手続き

入所を希望される方は、にしはら保育園に準備してある入所申込書を期間内に提出してください。

入所基準

入所可能な児童は0歳児から5歳児で、保護者のいずれも(または養育者)が次の事情があり、その児童の保育ができない場合。



□家庭外労働

家庭外で仕事をするのが普通であること。

□家庭内労働

家庭内で児童と離れて日常の家事以外の仕事をするのが普通であること。

□母親の出産など

母親(または養育者)が出産の前後、病気、負傷または心身に障害がある。

□病人の看護など

家庭に長期にわたる病人や心身に障害のある人がいるため、親がいつもその看護にあたっている。

□家庭の災害

地震、風水害、火災などの不幸があり、その家庭を失ったり、家を破損したため、その復旧にあたっている。

【問合せ先】にしはら保育園

☎270-2054



保険料はきちんと納めましょう

年金は、世代と世代の支え合いの制度です。あなたの納める保険料が、高齢者世代の生活を支えています。また、同時に、あなたや家族が将来年金を受け取ることができるよう保険料は忘れずに納めましょう。

基礎年金が支給されます。保険料を納期限までに納めなければ、このような年金給付を受けられないことがあります(納期限は納付対象月の翌月の末日。ただし、その日が土曜日、日曜日、祝日等に当たるときは、その翌営業日)。

また、納期限から二年間を経過すると保険料を納付することができなくなるため、将来、受給する老齢基礎年金の年金額が少なくなったり、受け取ることができなくなる場合があります。

保険料は、社会保険庁から送付される「納付案内書」で、金融機関・郵便局、またはお近くのコンビニエンスストア等で納めてください。

●お得な前納制度

将来の一定期間の保険料をまとめて納める(前納)と、割引があつて、大変お得です。前納を希望される場合は、社会保険事務所に相談ください。

●便利で確実な口座振替
 □口座振替にすれば、あなたの指定の口座から毎月自動的に保険料が引き落とされます(原則として、納付対象月の翌月末日)。一度手続きするだけで、毎月金融機関等に向く必要がなくなり、納め忘れもありません。

さらに一括前納(一年前納、半年前納)を口座振替にすると割引額が有利になります。また、月々の口座振替を早割(当月保険料の当月末引き落とし)にしても割引があります。

手続きは、金融機関・郵便局の窓口で「国民年金保険料口座振替納付申出書」に必要事項を記入して、金融機関等届出印を押印の上、お申し込みください。

【問合せ先】

熊本東社会保険事務所

☎096-367-8144



血液さらさら教室開講

国民健康保険加入者の方々のご協力により、今年7月の
特定健診（生活習慣病健診）では720人の受診がありました。

その結果は…？

| | |
|------------|-------------|
| ①治療が必要な人 | 206人(28.6%) |
| ②保健指導が必要な人 | 258人(35.8%) |
| ③異常なし | 256人(35.6%) |

- ➡ 治療は早期発見が大切です。
- ➡ 結果をみて生活習慣改善を図ります。
- ➡ 健康の維持に努めましょう。

保健指導が必要な方を対象に

7月に特定健診を受診された方々の結果に基づき、保健指導の階層化がなされ、メタボリック症候群及び予備軍の方を対象に保健指導が始まりました。

保健指導の方法として個人面談や、血液さらさら教室に参加してみんなで運動していく方法などがあります。

血液さらさら教室については、10月9日に構造改善センターで、のむら内科クリニックの野村裕恒先生に、「健診結果を活かして健康づくり」と題して講話をしていただき、教室が開講しました。

参加者の皆さんは真剣に先生の話聞き、生活習慣の改善へ向けて努力する意志を固くしました。教室は毎月第1・3木曜日の午後7時半から開催され、平成21年3月まで続きます。参加者の方々の6ヶ月後の変化が楽しみです。

室は毎月第1・3木曜日の午後7時半から開催され、平成21年3月まで続きます。参加者の方々の6ヶ月後の変化が楽しみです。



◀ 野村先生による講話

小学6年生とその親で、健康づくりに関心がある希望者を対象に、8月から11月までの4ヶ月間、生活習慣の改善を専門家（保健師、管理栄養士、運動指導士）が支援する取り組みを行っています。



第1回は、参加者が健康診断結果や食事のとり方等の話を聞き、自分で毎日実行できる行動目標を決めました。行動目標が実行できたかどうかをチェックシートに記入します。専門家は次回までの間、電話や面接等で話を聞き、行動目標の実行具合の確認や継続を励まします。

第2回目は運動でした。親子で体力測定後、筋力アップ運動、ストレッチ等で汗をかきました。子どもの前で若い数値を出そうと張り切る親、互いに負けまいとする親子等様々で、笑いどよめきの中、時には「イターイ」という声も聞きながらの1時間30分でした。

参加者には体重減少や食事を見直した、運動を継続している等変化がみられている人もあり、自分の行動目標を実行されています。今後がとても楽しみです。

【問合せ先】阿蘇保健所予防課 ☎0967-32-0535
役場住民課 ☎279-4397

『親子で健康づくり』を開催中

「こんにやく入りゼリー」 事故注意情報

独立行政法人国民生活センターより、本年7月に「こんにやく入りゼリー」を食べた幼児が喉に詰まらせ、病院へ搬送後に亡くなったとの情報が公表されました。これを受け、内閣府国民生活局長より、消費者の安全、安心の観点から、事故再発防止のための注意情報の周知が図られています。

ミニカップタイプ等の「こんにやく入りゼリー」は、窒息等の危険性がありますので、乳幼児、児童や高齢者の方は食べないようにしてください。また、児童福祉施設、介護保険施設、関係団体等においても、乳幼児、児童や高齢者の方に対し提供されることのないようご注意ください。

【事故の概要（兵庫県）】

今年7月29日、凍らせた「こんにやく入りゼリー」を、祖母が1歳9ヶ月の男児に与えたところ、喉に詰まらせた。病院に救急搬送されたが、9月20日亡くなった。

おひさま通信

朝・夕も冷え込み、山々の木々が色づき始め紅葉も見頃を迎える時期となりました。実りの秋は自然物と遊べる最高の季節です。秋の自然を見たり触れたりする中で心も豊かに育ちます。1・2歳になると動きもしっかりしてきますので、戸外に出て色んな経験ができるようにしてあげましょう。

支援センターでは、にしはら保育園の園庭を開放していますので、気軽に遊びに来て自由に活用して頂きたいと思います。

○講習会「県産材であそぼう」

先日、「しぜん・あそ・まな・くらぶ」の加藤さんをお招きして、熊本県産の木材で作った色んな形の積木に親子で触れて遊んだり、その木材の良さについてお話をいただきました。やわらかい木のぬくもりを感じ、支援センターが木の香りていっばいになり、癒し、リラックス効果も楽しめました。毎月講習会を行っていますのでどうぞご参加ください。



○活動「手づくりおもちゃ」

手づくりのおもちゃを毎月親子で制作し、楽しんでもらっています。身近な素材で物づくりのおもしろさが味わえ、子どもたちもくり返し遊べる良い機会となっています。



※にしはら保育園では一時保育を行っていますので、ご利用の際は気軽にご相談下さい。

にしはら保育園子育て支援センター

備えあれば…

災いを防ぐ！

自分自身の防災力を高めましょう。

No 37【火災予防】

秋季全国火災予防運動

火災の発生しやすい季節がやってきました。

「火のしまつ 君がしなくて 誰がする」

今年の火災予防の標語です。まさにその通り、火をつけた人が、火が消えるまで見届ける。これが火災を防ぐためのルールなのです。

■ワンポイント

火災の原因で多いのは、意外にも放火や放火の疑いの不審火なのです。これらを予防する第1歩として、家などの周りに、燃えやすいものを置かないようにしましょう。



火災が発生したら…

初期消火が大切です。そして服装や貴重品に執着せず逃げ遅れないように心がけることも大切です。

火事は消防署119番または役場279-3111に通報

【問合せ先】役場総務課 防災係 ☎279-3111

裁判員制度～名簿記載通知～

来年5月21日から裁判員制度が始まります

裁判員裁判の実施に向けて、全国の地方裁判所では、本年10月下旬から11月上旬ころまでの間に翌年の裁判員候補者名簿を作成します。

本年、全国で作成される名簿に記載される裁判員候補者の総数は約30万人と見込んでいます。

裁判員候補者名簿に載った方には、本年11月下旬から12月上旬ころまでの間に、名簿に記載されたことの通知（名簿記載通知）をお送りします。

この通知は、翌年、裁判員を選任するための手続きを行う期日に裁判所にお越しいただくためのお知らせ（呼出状）が届く可能性があることを事前にお伝えし、あらかじめ心づもりをしていただくためにお送りするものです。

裁判員候補者名簿に載った方には、この名簿記載通知のほか、調査票をお送りします。調査票は、できるだけ早期に裁判員になることができ、無用に裁判所にお越しいただくことを避け、裁判員候補者の方々のご負担を軽減するためのものです。ご記入・ご返送にご協力ください。



裁判員制度

やまさき りこ
山崎 璃湖 ちゃん



裕和さん・弥保さん (布田)
 一慶兄ちゃん♥仲良くあそんでね。

たんば れん
丹波 蓮 くん



淳一さん・瞳さん (下布田)
 パパとママが大好き。お仕事がんばってネ。

いのうえ こうた
井上 侖太 くん



憲治さん・夏子さん (新所)
 あんよ大好き！よろしくね！

たんば みゆ
丹波 実侑 ちゃん



良雄さん・幸子さん (上布田)
 奈央ちゃん！いつも仲良くしてくれてありがとう！



みこみてー！未来のこっちはらっくロー・ロインたち！

7月31日に行われた、お誕生学級にお邪魔して、写真を撮らせて頂きました。むぞらしかです！

ジェイソンの西原日記

Hello Everyone and happy Thanksgiving. Thanksgiving is a famous North American holiday. In Canada it is celebrated in October and in America in November. During Thanksgiving many families get together to eat a big dinner and spend time together.



ALT
 ジェイ ベナー

Common foods eaten at this time are turkey, or baked ham, with cranberry sauce; salads, potatoes, and many different kinds of pies, the most famous two being chocolate and pumpkin.

Also in October is Halloween. On Halloween night children wear costumes and go door to door asking for candy. Halloween started almost 2000 thousand years ago as a pagan harvest festival in Europe and become a popular festive night for children to dress up and have fun. Jay

みなさんこんにちは、そしてハッピー・サンクスギビング！サンクスギビング（感謝祭）とは北アメリカの有名な祝日です。カナダでは10月、アメリカでは11月に行われます。サンクスギビングの時は家族で集まり、一緒に食事をして楽しいひと時を過ごします。

このときよく食べられるのが、七面鳥やクランベリーソースのかかったベイクドハム、サラダ、ポテトそしていろんな種類のパイです（有名なものでは、チョコレートやパンプキンパイなどがあります）。

また、10月はハロウィーンもあります。夜、子どもたちは衣装に着替えキャンディーをもらいに家々をまわります。ハロウィーンはそもそも約2000年前、多信教者のヨーロッパの収穫祭として始まりました。そして後に、子どもたちが衣装に着替えて楽しむ、有名な夜のお祭りとなりました。 ジェイ

みなさんこんにちは。そちらはもうすっかり秋ですよ。ロンドンにいと毎年この時季は日本の秋の味覚が恋しくなります。先月はイタリアに行ってきましたが、まだまだ夏で日差しも強く、海で泳ぐことも可能でした。

ロンドンからは飛行機で2時間ほど。あっという間にイタリア入りです。私の知っているイタリア人はよくロンドンの食べ物に不満をもらしますが、今回それが納得できました！毎日あんなに美味しい食べ物に恵まれていたらロンドンのものをおいしく感じるはずがありません！手作りのパスタに自家製のワイン。最後は必ず濃いエスプレッソ。イタリアの人は本当によく食べ、その時間をとても楽しんでいきます。

そんなイタリアにも欠点が一つ。鉄道会社が一社しかありません。国鉄のようなものです。その列車は時間通りにくることはあまりなく、20~30分は平気で遅れます。おもしろかったのは、30分以上遅れた場合、返金されるシステムになっているということです！私の友人もその他の乗客も、ぶつぶつ文句を言いながら列車を降りたとたん一斉に窓口に行き、申請用紙に記入していました。29分と30分の遅れとでは大きな違いがあるようです。

今回は友人宅に泊めてもらったのでよりイタリアの生活に密着できたと思います。その国の文化を知るには、旅よりもそこに住んで初めてその国がわかるのだと改めて感じました。 河上 聖子

▶ジェノバの街並み



No.26

ホッと通信 from ワールド

同和問題

いのちの 教育

～ 同和問題が残されてきた背景 ～

同和問題は、日本社会の歴史的な経緯の中で、人為的につくられた身分制度に基づく差別に由来していると言われています。しかし、この身分制度は、明治4年の「解放令」によって約130年も前に廃止されました。

では、どうして同和問題が今日まで存在しているのでしょうか？その理由として次のような歴史的な背景が考えられます。

●明治4年の「解放令」により江戸時代の身分制度は廃止されましたが、明治政府による差別をなくす具体的施策がなかったこと。

●明治5年、全国的規模でつくられた戸籍（壬申（じんしん）戸籍）に、特定の人々が新たな差別的呼称で記載され、昭和43年に国がその戸籍の閲覧を禁止するまで、差別に利用されてきたこと。

また、私たちの意識の中に、差別を許してしまう、次のような社会的な背景が考えられます。

●日本社会のひとつの特徴とし

て伝統的な「イエ」意識や家柄、格式を重んじるなどの封建的な考え方などが残っていること。

●「まわりがそうするから」と世間体を気にしたり、六曜といった迷信などの非合理的な考えを無批判に受け入れてしまったりする風潮が根強く残っていること。

●「自分には関係ない」と、あえて関わろうとしないなど無関心の風潮があること。

このような歴史、社会的な背景が同和問題を今日まで存続させてきた要因であると考えられます。

しかし、いかなる歴史的・社会的な背景があるにせよ、差別を容認することはできません。何よりもまず、差別する人の存在が、同和問題をいつまでも残

してしまっているのではないのでしょうか。このことは、同和問題に限らず、すべての人権問題に共通していることです。人権問題は「差別を被る側」の問題ではなく、「差別する側」の問題であり、その中には「自分には関係ない」といった無関心でいることも含まれます。なぜなら、無関心は結果的に差別の存在を許してしまうことになるからです。

私たちは、どうして現在まで、同和問題が残されてきたのか、自分自身の問題として、今一度、考える必要があります。

熊本県人権センター

☎096-384-5822

熊本県人権啓発資料

「スマイルハーモニー」より

「男女共同参画社会」は みんなが住みやすい社会です!

仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)

仕事と生活の調和の実現に向けて

平成19年12月18日に「官民トップ会議」により「仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)憲章」及び「仕事と生活の調和推進のための行動指針」が策定されました。

これらにおいて、仕事と生活の調和の推進により、①就労による経済的自立が可能な社会、②健康で豊かな生活のための時間が確保できる社会、③多様な働き方・生き方が選択できる社会を目指すこととしています。

また、就業率、週60時間以上の雇用者割合、短時間勤務を選択できる事業所の割合、第1子出産前後の女性の継続就業率等に関する14の数値目標も設定しています。

このような社会を目指す取り組みにより、男女ともに働きやすい職場環境や男性の家庭生活への参画などが実現し、男女共同参画社会につながります。

内閣府「共同参画」創刊号より

人権啓発ラジオ番組 放送のお知らせ

同和問題をはじめとするさまざまな人権問題に対する県民の意識高揚を図るため、人権啓発ラジオ番組が放送されます。

番組名 「共に生きる ハートメッセージ」

放送日時 毎週火曜日 18:50～19:00

放送局 RKK熊本放送

11月放送

11日「ハンセン病回復者の人権について」

18日「犯罪被害者等の人権について」

25日「人権教育について」

12月放送

2日「同和問題について」

9日「拉致問題について」

16日「水俣病をめぐる人権について」

23日「インターネットによる人権侵害について」



熊本県男女共同参画・パートナーシップ推進課からお知らせ

男女共同参画アドバイザー派遣

県では事業所や各種団体が行う男女共同参画に関する研修会等にアドバイザー（講師）を派遣します。講師への謝金と旅費は県が負担します。男女が共に働きやすい職場づくり、セクハラ防止、DV（配偶者間の暴力）防止などに関する研修会等が対象です。ぜひご利用ください。

男女共同参画で男女が共に暮らしやすい社会にしましょう。

「家庭から暴力をなくすキャンペーン」を実施します

家庭内の暴力は、犯罪となる行為を含む重大な人権侵害であり、許されないものです。

県では、DV（配偶者等からの暴力）や児童・高齢者・障害者虐待の防止に向け、11月に「家庭から暴力をなくすキャンペーン」を実施します。街頭キャンペーン、講演会（DV22日、児童21日、高齢者17日、障害者5日）のほか、ワークショップや女性のための一対一法律相談等も実施します。ぜひご参加ください。

【問合せ先】熊本県男女共同参画・パートナーシップ推進課

☎096-3333-2287

保険と税（生命保険）

多くの家庭では病気や交通事故など突然の災害や老後の生活に備えて、生命保険に加入されていると思います。

それらの生命保険金を受け取られる場合、その保険金が死亡に基づくものか、満期によるものか、また、保険料の負担者はだれなのかなどによって課税関係が異なります。例えば、夫婦の関係で考えた場合の課税関係は、原則として次のようになります。

| 課税関係 | 保険事故等 | 受取人 | 負担者 | 被保険者 | 区分 |
|----------------|------------|-----|-----|------|----|
| 夫の一時所得 | 満期 | 夫 | 夫 | 夫 | ① |
| 妻に贈与税 妻に相続税 | 満期 夫の死亡 | 妻 | 夫 | 夫 | ② |
| 夫の一時所得 | 満期 妻の死亡 | 夫 | 夫 | 妻 | ③ |

【問合せ先】

阿蘇税務署

☎0967-22-0551

Information

女性のための法律相談

女性のための法律相談が開催されます。託児あり（要予約）。

日時 11月23日（日）

午後1時～午後4時

場所 阿蘇地域振興局中会議室

共催 熊本県弁護士会

申込み 事前に申込みが必要です

（5名まで）。事前に女性相談員が相談内容をお伺いします。

【問合せ先】

阿蘇地域振興局福祉課

☎0967-32-0535

障がいのある方を対象にした職業訓練生の募集

障がいのある方の職業訓練を行います。受講料は無料です。

【パソコン実務マスター科】

対象 身体障がい者・難病

定員 10人

内容 word・excel・accessの基礎と応用、ホームページ作成、医療事務の基礎等を学び、職場実習にて実践し、実務を体験します。

テキスト 1万8500円

募集期間 11月4日（火）～12月

9日（火）

訓練期間 平成21年1月7日（水）

9日（火）

訓練期間 平成21年1月7日（水）

訓練期間 平成21年1月7日（水）

～3月27日（金）
場所 上益城郡益城町
駐車場 有り（無料）

【問合せ先】

熊本高等技術訓練校

☎096-378-0121

「熊本矯正展」が開催されます

熊本刑務所では毎年、「社会を明るくする運動」の一環として、矯正施設の実情や役割について、社会の皆様にご理解とご協力を得るため、熊本矯正展を開催し、作業状況及び教育活動等の紹介を行っています。

日時 11月15・16日（土・日）午

前9時～午後4時（日曜日は午後

3時まで）

場所 熊本刑務所（熊本市渡鹿）

①施設見学

②矯正広報パネルの展示

③仮設舎房の展示

④受刑者の衣類、日用品の展示

⑤人吉農芸学院生徒の作品等展示

⑥性格診断

⑦刑務所作業製品の販売

その他、バザーやアトラクションなども予定されています。

【問合せ先】

熊本刑務所処遇部企画部門

☎096-362-3513

ホームページ「くまもと県民 IT何でも相談集」を公開

パソコンに関する疑問をQ&A方式で解説するホームページ「くまもと県民IT何でも相談集」を公開しました。

熊本県HPのお役立ち情報の「相談窓口・よくある質問」にリンクがあります。

Yahoo!&Google等々「くまもと県民IT何でも相談集」と検索すればHPの閲覧が可能です。
アドレス

<http://www.itsoudan->

[kumamoto.jp](http://www.itsoudan-kumamoto.jp)

【問合せ先】

熊本県情報企画課

☎096-333-2144

「ロード・クリーン・ボランティア」参加者募集

熊本県では、道路で清掃などのボランティア活動をされる個人や団体の方で、「ロード・クリーン・ボランティア」に参加していただける方を募集しています。

支援の内容は、ごみ袋などの消耗品の支給や、ほうきなどの清掃用具を貸し出すほか、活動内容を広く皆さんに紹介する看板の設置

や、活動中の事故のための傷害保険料を負担します。

【問合せ先】

熊本県道路保全課

☎096-333-2495

多重債務者相談強化キャンペーン 無料相談会

借金問題でお悩みの方の無料相談会を次のとおり開催します。専門家に相談することが安心への早道です。相談員や弁護士、司法書士がお話を伺い、秘密は厳守されますので安心してご相談下さい。

日時 11月14日(金) 15日(土)

午前10時～午後4時半

場所 熊本県消費生活センター

【予約・問合せ先】

熊本県消費生活センター

☎096-352-1660

若者の職業的自立のための 総合相談窓口

県では、NPO法人おーさとと協働し、「自分に合った職業・職種が分からない」、「就職に不安がある」等、働く意欲を持ちながら行動に踏み出せない若者やその家族を応援しています。

ご利用は無料ですので、お気軽にご相談ください。専門の相談員が支援プログラムを作成し、就労までフォローします。

日曜日を除く午前10時から午後6時まで受け付けています。

【問合せ先】くまもと若者サポートステーション

☎096-365-0117



地域日本語ボランティア研修会の 参加者募集中

地域での多言語、異文化間でのコミュニケーション方法や日本語を母語としない方々との日本語での話し方など、日本語ボランティア活動について学習します。

日時 11月16日(日)

午前10時～午後4時半

場所 大津町中央公民館中会議室
(大津町生涯学習センター)

参加費 無料

対象 地域で日本語ボランティア活動にご興味がある方、今後ボランティア活動をする意思をお持ちの方

定員 40人程度(先着順)

【問合せ先】

(財)熊本国際交流振興事業団
☎096-359-2121

役場各課・係 直通ダイヤル

〈総務課〉

総務・財政係(代表) 279-3111

企画振興・情報政策係 279-3112

〈教育委員会〉 279-4424

〈議会事務局〉 279-4364

〈収入役室〉 279-4394

〈税務課〉 279-4395

〈産業課〉

経済係(農業委員会) 279-4396

土木建築係 279-3114

地籍調査係 279-4417

〈住民課〉

住民・環境衛生係 279-3113

健康福祉係 279-4397

国保係 279-4389

〈にしはら保育園〉 279-2054

※土日、祝祭日は

279-3111へお願いします。

板ばさみ

相いれない状態の両者からそれぞれの主張を切々と聞かされる。どちらの主張も一生懸命な思いがあり、納得のいく内容である場合が多い。しかし、両立ができない場合はどちらかが譲るしかない。どちらが良い悪いではなく、原点に返っての真理の探究をお願している。

「一生懸命さが伝わる
快い板ばさみ」

小鬼

社協だより

熊本県阿蘇郡西原村大字小森572
 ☎279-4141
 279-4140 相談専用
 279-4388FAX

会長就任のあいさつ



今回10月2日の社会福祉協議会理事会におきまして、会長に選任いただきましたので一言ご挨拶申し上げます。

近年、社会福祉構造改革の進展により、福祉を取り巻く環境は大きく変化し、地域福祉推進を担う社会福祉協議会の役割や期待は益々大きくなっています。

今日まで西原村社会福祉協議会としての位置づけと役割を充分理解しながら、地域の方々とのふれあいを大切に、スローガンであります「住民参加と支えあいによる福祉のむらづくり」を目指し、地域福祉の推進に積極的に取り組んでまいりたいと思います。

今後とも皆様の温かいご理解とご支援をよろしくお願い申し上げます。微力ではございますが役員〔理事・監事・評議員〕と職員とともに努力してまいることをお約束いたしましてご挨拶と致します。

のぎくふれあい相談センター〔11月～12月開催日のお知らせ〕

相談日については、月初めに**当月開催内容**を防災無線でお知らせします。
 詳細については、各戸配布のチラシ又は社会福祉協議会にお問い合わせください。

| 相談種別 | 11月 | 12月 |
|---------|----------------------|--------|
| 行政相談 | 6日〔火〕 | |
| 人権相談 | | |
| 法律相談 | 19日〔水〕 | 16日〔火〕 |
| 心配ごと相談 | 27日〔木〕 | 25日〔木〕 |
| 介護・一般相談 | 月曜日～土曜日〔午前8時～午後6時まで〕 | |

電話相談も
 受付けます

相談専用 **279-4140**
 FAX **279-4388**
 電話 **279-4141**

個々の障害で情報が伝わりにくい方もあり、村の防災無線を通じて利用される方が多数です。ご理解をよろしくお願いいたします。

お礼

香典返し 次の方々より故人のご供養のため社会福祉協議会に多額の寄附をいただきました。故人のご冥福をお祈りしますと共に心からお悔やみ申し上げます。

| 集落名 | 故人氏名 | 遺族氏名 |
|-----|-------|-------|
| 滝 | 緒方 貞光 | 緒方 咲子 |
| 万徳 | 門岡 千歳 | 門岡キエ子 |

ニコニコ献金

| | | |
|----|-----|----------|
| 万徳 | 東武幸 | 10,000円 |
| 万徳 | 匿名 | 100,000円 |
| 布田 | 匿名 | 10,000円 |

お詫びと訂正 前号で西本巧様の集落名で風当を畑と記載していましたが訂正してお詫びさせていただきます。

一般寄付

| 集落名 | 氏名 | 金額 |
|-----|-----------------------------------------|----------|
| 滝 | 緒方 咲子 | 200,000円 |
| | 匿名〔4名〕 | 13,400円 |
| | 第3回西原村映画のつどい実行委員会 | 5,050円 |
| | ナカヤマ精密(株)熊本工場 〔10/19ナカヤマ精密感謝祭における募金〕 | 15,932円 |

この尊い浄財は、ご寄附いただきました各位の趣意に添うべく、社会福祉のために有効に使用させていただきます。ありがとうございます。〔敬称略させていただきます、掲載については承諾を得ています〕

本当にお世話になつていまます

花の植え付けから毎日の水やり塚元光利さんと松岡春雄さんは今や社協の「顔」と言っても過言ではないでしょうか？ チョットの暇を見つけてはセンター内を眺め、「ああでもない、こゝでもない」と工夫を凝らし、空いているスペースはいっぱいの花で見る人の目を楽しませてくれています。

十月中旬には玄関前に十種類三十本のバラの花が植えられ、来年には皆さんの注目をあびることでしよう。



白菊会集い

(戦没者妻の会)

戦争でご主人を亡くされ、ご家族、地域を守ってこられた皆様の白菊会は、発足以来20年目を迎えました。当時は56名でしたが現在22名で集いに参加できられたのが5名でした。

皆さん新聞を読むのが毎日の日課だそうです。



サロン活動報告

古閑サロン



よく外出の活動をされる古閑地区では、コスモス見学に出かけられました。歩く事が少し困難でもお互いに助け合う光景が一段と微笑ましく感じられました。

出の口サロン



笑顔いっぱい、話もいっぱい。毎週水曜日開催の元気なこのサロンには、今回も実習生の訪問がありました。お客様大好きな皆さんからはまたもや楽しいお話をたくさん聞かせてもらいました。

万徳サロン



一人二人と徐々に参加される方が増え、いつの間にかテーブルの周りでは会話が飛び交っていました。毎週火曜日の開催がしっかり定着している証でしょう。

子育てサポート報告



のぎく荘で秋吉美優羽ちゃんのサポートの協力を頂いたのは川本友子さん。

ロビーで本を読んだり、折り紙をしたり静かな時間を過ごしたかと思うと、川にしじみをとりに行ったりと自然を満喫。きっと疲れてお昼寝も出来たことでしょう。



人見知りもなくなり、“帰らない”と腰を据えてゆっくりくつろぐ西田優姫ちゃんのサポートは桂麻美さん。

家にはたくさんの動物がいて、時間も忘れてしまいそうでした。後からは子育て支援室を利用、たっぷり遊んでご機嫌の一日でした。



初めての利用をされたのは武田優斗くん。サポートはおなじみの中桐子カ子さん。最初は不安いっぱいの様子でしたが、すぐに機嫌も良くなり、帰り際の笑顔はとってもかわいらしく何度も手を振ってくれました。

介護者の会



今回は「在宅での看取りについて」南部訪問看護ステーションの岩下さんにお話をいただきました。在宅で介護をされている皆さんにとっては避けて通れない道であり、何より人生の終わりをどう迎えるかの自己決定が必要と思われまます。

“ふれあいの集い”



一人暮らしの高齢者26名と保育園児56名による「ふれあいの集い」がにぎやかに開催されました。

班ごとのリレーでは、からだ全体で勝利を表現する園児たちを見守ってくださる、暖かい眼差しが印象的でした。

阿蘇郡身体障害者 体育大会



10月7日阿蘇市において、第35回阿蘇郡身体障害者体育大会が行われました。西原村から40名の方が参加され、玉入れやボールリレーなど各競技に皆さん一生懸命頑張っていました。

りんどうの会



10月3日 南阿蘇村の大野勝彦美術館を見学してきました。美術館では、大野さんのお話を直接聞くことができ皆さん喜んでおられました。



ボランティアが創る「心ふれあう村」西原村…

11月は“ボランティア月間”です!

■ ボランティア活動って？

ボランティアと聞くと、どんなことが思い出されますか？

どんなイメージを持っていますか？

ボランティア活動をまだ、「困っている人に、無償で何かをしてあげること?」「経済的、時間的にゆとりのある人がやること?」「地震や災害、火山噴火などの被災地に行って活動すること?」

このように、「特別な活動」「自分とは違う人がする活動」などと思っていないですか？

それでは難しそうで、なかなかできそうにありませんね!

私たちの住んでいる地域には、いろいろな人が生活しています。

ボランティア活動は、お年寄りも障害のある方も、子どももみんな一緒に、地域の中で安心して幸せに暮らしていくために、自分たちそれぞれが出来ることを活かせる活動なのです。

「いつでも、どこでも、誰でも、気軽に、楽しく参加できる活動」それがボランティア活動の基本です。

■ 私たちにできることって何でしょう？

快適でみんなが住みやすい村であるために、私たちに出来ることって何でしょう。ボランティア活動とは、誰もが人間らしく豊かに暮らしていける地域社会を目指し、それぞれ一人ひとりが身近なところで「自分にできること」を考え、自分から行動することです。

ボランティア活動を通して、より“心ふれあう村づくり”をみんなで創っていきましょう!



西原村ボランティアセンター

西原村地域福祉センターのぎく荘内 電話 279-4141 FAX 279-4388
Eメール nishara-nogiku.4141@wonder.ocn.ne.jp

西原村老人クラブ連合会の募金活動に 中央共同募金会長より感謝状贈呈



10月2日
上通り入口びがれす広場にて

のぎく荘の利用者の方々と河原小学校3年生との交流! 来年ののぎくまつりに向けてふれあいを深めます。





自分に合ったボランティア活動を探そう！

例えば、「自分の暮らしの中で出来そうなことは？」「自分の好みに合いそうなものは？」という視点で、楽しみながらできる活動を探してみませんか？

たとえば“こんなボランティア”

自然を守り、村を美しく



- 花いっぱい運動
- 空き缶拾い
- アイドリングストップ活動
- 道・河川の清掃など

福祉施設でのボランティア



- ワークキャンプに参加
- 施設内清掃や、生活支援
- 交流会や、各種行事への参加
- 利用者の創作活動等の技術指導・補助など

技術を生かす



- 理容・美容
- マツサージ
- 点字・手話
- 通訳
- 大工・左官
- ワープロ・パソコンなど
- 剪定
- 運転
- 朗読・音声訳
- 料理

募金・収集活動



- 共同募金
- 使用済み切手・テレホンカード等の収集
- 国際ボランティア貯金など

近所の方とのふれあい



- あいさつ運動
- 身の回りのお世話
- 地域交流会（いきいきサロンやミニサービス）への参加・支援
- 友愛活動
- 子育て支援
- 買い物代行など

介助・介護体験



- 車イス介助
- 入浴や食事介助
- 家庭介護の手伝いや支援

文化伝承・観光案内



- 昔遊び・郷土芸能の指導
- 民話を語りつく
- 史跡の案内など

災害時の後方支援



- 後方支援
- 炊き出し協力
- 配食
- 救護物資の整理
- 家財道具の後片付け
- 要援護者の安否確認など

リサイクルに協力



- 分別収集
- ビン・カン等の回収
- 服のリフォームなど
- リサイクルバザー等への協力

企業で



- 環境美化
- 施設や地域行事に参加・協力開催など
- スポーツ・文化イベントの開催など

特技を生かして



- 写真・ビデオの撮影
- 楽器の演奏
- 陶芸
- 紙芝居・人形劇
- 各種スポーツ指導・普及など
- 庭木の手入れ
- 縫製
- 踊り・歌

その他

- 子どもの遊び場づくり
- 地域の安全点検活動
- 福祉用具等の寄付
- 広報誌作成等の手伝い
- 通院・役所等の手続きの介助支援など

自分にもできる活動がきっとあります。ボランティアのことなら何でも“ボランティアセンター”へ、お気軽にご相談ください。



表紙説明

山西小学校4年1組が、RKK放送「夕方いちばん」の小学校対抗長なわとび選手権にチャレンジしました。本番では74回を跳び、見事自己ベストを更新。喜びを爆発させていました。

にしはら
歴史探求
第71話



「石鑿」
いしのみ

写真は、石鑿（いしのみ）と呼ばれる石器です。弥生時代の磨製石器の一つで、文字どおりノミとして使われていました。

西原村には、木を伐採する石斧や伐採した材木を加工するための石鑿が多く出土しています。

弥生時代、このあたりでは、山を開発して田畑を広げたり、石鑿などを使って伐採した材木で木の道具や住居の柱などを造ったりしていたのでしょう。

今も昔も豊かな自然の恩恵を受けて生活をしていることに変わりはないようです。自然を大切にしていきたいものです。

教育委員会 小谷

のっぺい汁

山西小学校 10月8日給食



のっぺい汁は全国で食べられる郷土料理です。呼び方ものっぺ、のっぺ煮など様々で、熊本でも祭りや仏事など人がたくさん集まる時に作られています。だし汁に野菜や豆腐などを入れ、くずや片栗粉でとろみをつけます。このとろみのある汁から、「ぬらり」としたことを意味する「ぬっぺい」がなまって「のっぺい」と呼ばれるようになりました。新潟県では冷たい汁にして夏場でもよく食べられています。

材料 (大人4人分)
鶏肉 100g / 豆腐 1/2丁 / こんにゃく 1/3枚 / 里芋 5個 / にんじん 1/2本 / だいこん 1/4本 / ごぼう 1/2本 / 竹輪 1本 / 油 適量 / 干し椎茸(もどす) 3枚 / ねぎ 適量 / 薄口しょうゆ 大きじ3 / 酒 小さじ2 / だしこんぶ 1枚 / 水 1.5ℓ / 片栗粉 大きじ1

栄養価 (大人1人分)
エネルギー 69kcal
たんぱく質 4.1g
カルシウム 47mg
ビタミンA 248ugRE
食物繊維 2.3mg

- つくり方
- ① 材料は1cm位の角切りにし、こんぶでだしをとっておく。
 - ② 鍋に油を熱し、鶏肉を入れて酒をふって炒める。
 - ③ こんにゃく、ごぼう、にんじん、だいこん、椎茸を入れ、だしをいれてしばらく煮る。
 - ④ 里芋を入れてさらに煮る。
 - ⑤ 野菜が煮えたら、竹輪、豆腐を入れて薄口しょうゆで調味する。
 - ⑥ ねぎをちらし、水溶き片栗粉でとろみをつけてできあがり。

平成20年

11

No.463

この印刷物は再生紙
を利用しています。



Spot Light
スポットライト

無理なく基礎体力をアップ!
3B体操でさわやかな汗

西原村生涯学習講座の一つに3B体操があります。3B体操とは、ボール、ベル(8の字型クッション)、ペルター(ゴムベルト)の用具を使用しながら、音楽に合わせて楽しく体を動かす健康体操です。この3つの手具の頭文字をとって名付けられました。

ストレッチや筋力運動により持久力を高め、基礎体力の維持が図られます。そして、年齢・体力・対象者に合わせてアレンジが可能で、全国的に幅広い世代に親しまれています。

今年度の講座期間は終了しましたが、継続して取り組んでいきたいとの声が多く、現在、受講生の方が自主的に活動されています。「体操を続けるうちに体に柔軟性ができてきて、首や肩の痛みが和らいできました。」と、皆さん笑顔でした。誰でも経験に関係なく楽しめるのとことです。一緒にさわやかな汗を流してみませんか。

日時 毎週木曜日 午後7時20分から
場所 地域福祉センター「のぎく荘」

【問合せ先】西原村教育委員会
☎279-4424

【発行】西原村【編集】役場総務課

〒860-1249 熊本県阿蘇郡西原村大字小森3259

TEL 096-279-3111 / FAX 096-279-3506

http://www.vil.nishihara.kumamoto.jp/

※携帯電話からのアクセスは右記のアドレスの後

「i-modeの場合」/「ez-webの場合」/「Yahoo!ケータイの場合」/「iPa」

【印刷】(株) キャップ